

# 7月の使用予定(2026)

◎この表は予定です。変更になる場合がありますので事前にお確かめください。

日	アリーナ												第1体育室			第2体育室			第3体育室		第4体育室			トレーニング室							
	Aコート			Bコート			Cコート			剣道ほか			空手ほか			卓球ほか															
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間							
1	水	バスケットボール		バドミントン			ソフトバレーボール・スポンジテニス		SAWAジュニアバドミントン		一般開放		シンコースポーツ バランスボール教室		一般開放		卓球		杉の子クラブ バドミントン		ミニバレー ミニテニス		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放						
2	木	バスケットボール		バドミントン			ソフトバレーボール・スポンジテニス		小樽開発建設部 フットサル		一般開放	剣翔館		モダンダンス マダムスキップ		一般開放	合気武道		はまなす会 ミニバレー		ミニバレー ミニテニス		ヒデキッズ		一般開放						
3	金	バスケットボール	スバリソ バスケットボールサークル	バドミントン		スバリソ バスケットボールサークル	さくら こしの会 卓球		ソフトバレーボール スポンジテニス		スバリソ バスケットボールサークル		シンコースポーツ 女性向けヨガ教室		一般開放	シンコースポーツ ピラティス教室		シニアからだづくり 教室		一般開放	空手敬天塾		卓球		シャトルクラブ バドミントン		ミニバレー・ミニテニス		一般開放		
4	土	フィットネスフェスティバル													一般開放		一般開放		空手勲仁塾		卓球		ミニバレー・ミニテニス				一般開放				
5	日	第57回教育長杯小樽ママさん バレーボール大会	ソブラティコ バスケットボールサークル	バドミントン			バレーボール				シンコースポーツ ピラティス教室		日曜フラ教室 ZUMBA教室		小樽ブレیکن AL		合気武道		一般開放		卓球		ミニバレー・ミニテニス		MIX スクール		一般開放				
6	月	バスケットボール		バドミントン			ソフトバレーボール・スポンジテニス		カナール サッカー		一般開放		シンコースポーツ ストリートダンス教室		シニアからだづくり 教室		一般開放	シンコースポーツ お香ヨガ教室		卓球		ミニバレー・ミニテニス		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放					
7	火	バスケットボール		シーガル バドミントン		バドミントン	ソフトバレーボール・スポンジテニス		SAFY		シンコースポーツ 火曜フラ教室		レディース フォークダンス		HOORAY ダンス		一般開放		空手勲仁塾		卓球		翔 ミニバレー		ミニバレー・ミニテニス		一般開放				
8	水	バスケットボール	シンコースポーツ バスケットボール教室	バドミントン		SAWAジュニア バドミントン	杉の子クラブ バドミントン		ソフトバレーボール スポンジテニス		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放		シンコースポーツ バランスボール教室		一般開放		卓球		ひまわり会 ミニテニス		ミニバレー ミニテニス		ヒデキッズ		一般開放				
9	木	バスケットボール		はまなす会 ミニバレー		バドミントン	萩の会・やなぎ会 卓球		ソフトバレーボール・スポンジテニス		山田 エアロの会		一般開放	剣翔館		モダンダンス マダムスキップ		一般開放	合気武道		卓球		ホビーの会 ミニバレー		ミニバレー ミニテニス		MIX スクール		一般開放		
10	金	バスケットボール		バドミントン			さくら こしの会 卓球		ソフトバレーボール・スポンジテニス		シンコースポーツ 女性向けヨガ教室		一般開放	ピラティス教室 ZUMBA教室		シニアからだづくり 教室		一般開放	空手敬天塾		卓球		シャトルクラブ バドミントン		ミニバレー・ミニテニス		一般開放				
11	土	道ジュニアバドミントン 地区予選会	バスケットボール	道ジュニアバドミントン 地区予選会		バドミントン	バレーボール		シンコースポーツ サッカー教室		一般開放	剣翔館		シンコースポーツ お香ヨガ教室		シンコースポーツ 土曜ヨガ教室		リズムスキップ ダンス		一般開放	卓球		ミニバレー ミニテニス		トイロ キッズトレーニング		ソブラティコ バスケットボールサークル		一般開放		
12	日	AMAZE/バトンサークル	バスケットボール	バドミントン			バドミントン				シンコースポーツ ピラティス教室		一般開放		合気武道		一般開放		卓球		ミニバレー・ミニテニス				一般開放						
13	月	バスケットボール	小樽トレン サッカー	バドミントン		小樽トレン サッカー	ソフトバレーボール・スポンジテニス		カナール サッカー		一般開放		シンコースポーツ ストリートダンス教室		シニアからだづくり 教室		一般開放		卓球		ミニバレー・ミニテニス		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放						
14	火	バスケットボール	SAWAジュニア バドミントン	シーガル バドミントン		バドミントン	ソフトバレーボール・スポンジテニス		SAFY		シンコースポーツ 火曜フラ教室		レディース フォークダンス		HOORAY ダンス		一般開放		空手勲仁塾		卓球		翔 ミニバレー		ミニバレー ミニテニス		シンコースポーツ サッカー教室		一般開放		
15	水	バスケットボール		バドミントン			ソフトバレーボール・スポンジテニス		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放		一般開放		一般開放		卓球		杉の子クラブ バドミントン		ミニバレー・ミニテニス		一般開放		一般開放						
16	木	バスケットボール		バドミントン			萩の会・やなぎ会 卓球		ソフトバレーボール スポンジテニス		小樽開発建設部 フットサル		シンコースポーツ エアロ教室		一般開放	剣翔館		モダンダンス マダムスキップ		一般開放	合気武道		卓球		はまなす会 ミニバレー		ミニバレー ミニテニス		ヒデキッズ		一般開放
17	金	バスケットボール		バドミントン			さくら こしの会 卓球		ソフトバレーボール・スポンジテニス		山田 エアロの会		一般開放	ピラティス教室 ZUMBA教室		シニアからだづくり 教室		一般開放	空手敬天塾		卓球		シャトルクラブ バドミントン		ミニバレー・ミニテニス		一般開放				
18	土	小樽地区バドミントン選手権兼 小学全道予選会		小樽地区バドミントン選手権兼 小学全道予選会		バレーボール				アタラヨ ダンス		剣翔館		一般開放	シンコースポーツ 土曜ヨガ教室		リズムスキップ ダンス		空手勲仁塾		卓球		ミニバレー・ミニテニス				一般開放				
19	日	小樽地区バドミントン選手権 大会(一般)	バスケットボール	小樽地区バドミントン選手権 大会(一般)		バドミントン	バドミントン			シンコースポーツ ピラティス教室		日曜フラ教室 ZUMBA教室		小樽ブレیکن AL		合気武道		一般開放		卓球		ミニバレー ミニテニス		北海道教育大 バレーボール		ミニバレー ミニテニス		一般開放			
20	月	バスケットボール		小樽卓球選手権 一般・ジュニアの部		バドミントン	小樽卓球選手権 一般・ジュニアの部		カナール サッカー		一般開放		シンコースポーツ ストリートダンス教室		シニアからだづくり 教室		一般開放	シンコースポーツ お香ヨガ教室		卓球		ミニバレー・ミニテニス				一般開放					
21	火	バスケットボール		シーガル バドミントン		バドミントン	ソフトバレーボール・スポンジテニス		SAFY		シンコースポーツ 火曜フラ教室		レディース フォークダンス		HOORAY ダンス		一般開放		空手勲仁塾		卓球		翔 ミニバレー		ミニバレー ミニテニス		シンコースポーツ サッカー教室		一般開放		
22	水	バスケットボール	シンコースポーツ バスケットボール教室	バドミントン			杉の子クラブ バドミントン		ソフトバレーボール スポンジテニス		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放		シンコースポーツ バランスボール教室		一般開放		卓球		ひまわり会 ミニテニス		ミニバレー ミニテニス		SAWAジュニア バドミントン		一般開放				
23	木	バスケットボール		はまなす会 ミニバレー		バドミントン	ソフトバレーボール・スポンジテニス			山田 エアロの会		一般開放	剣翔館		モダンダンス マダムスキップ		一般開放	合気武道		卓球		ホビーの会 ミニバレー		ミニバレー ミニテニス		ヒデキッズ		一般開放			
24	金	バスケットボール		バドミントン			さくら こしの会 卓球		バレーボール		山田 エアロの会		一般開放	シンコースポーツ ZUMBA教室		シニアからだづくり 教室		シンコースポーツ ママ応援教室		空手敬天塾		卓球		シャトルクラブ バドミントン		ミニバレー・ミニテニス		一般開放			
25	土	バスケットボール		バドミントン			バドミントン			シンコースポーツ 子どもフラ教室		剣翔館		一般開放	シンコースポーツ 土曜ヨガ教室		リズムスキップ ダンス		一般開放	卓球		ミニバレー・ミニテニス		ソブラティコ バスケットボールサークル		一般開放					
26	日	バスケットボール		バドミントン			バレーボール			日曜フラ教室 ZUMBA教室		小樽ブレیکن AL		合気武道		一般開放			卓球		ミニバレー・ミニテニス				一般開放						
27	月	バスケットボール	小樽トレン サッカー	バドミントン		小樽トレン サッカー	ソフトバレーボール・スポンジテニス		カナール サッカー		一般開放		シンコースポーツ ストリートダンス教室		シニアからだづくり 教室		一般開放		卓球		ミニバレー・ミニテニス		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放						
28	火	バスケットボール		シーガル バドミントン		バドミントン	ソフトバレーボール・スポンジテニス		SAFY		シンコースポーツ 火曜フラ教室		レディース フォークダンス		HOORAY ダンス		一般開放		空手勲仁塾		卓球		翔 ミニバレー		そらぼし キッズトレーニング		シンコースポーツ サッカー教室		一般開放		
29	水	バスケットボール		バドミントン			杉の子クラブ バドミントン		バドミントン		おたる体操 ジュニアクラブ		一般開放		シンコースポーツ バランスボール教室		一般開放	空手敬天塾		卓球		ひまわり会 ミニテニス		ミニバレー ミニテニス		ヒデキッズ		一般開放			
30	木	バスケットボール		バドミントン			萩の会・やなぎ会 卓球		ソフトバレーボール・スポンジテニス		アタラヨ ダンス		一般開放	剣翔館		モダンダンス マダムスキップ		一般開放	合気武道		卓球		はまなす会 ミニバレー		トイロ キッズトレーニング		MIX スクール		一般開放		
31	金	整理日(休館)																												31	金

1. 体育館の開館時間は、午前9時から午後9時までです。
2. 午前とは9時から12時まで、午後とは13時から17時まで、夜間とは18時から21時までです。  
なお、運動できる時間は午前・午後・夜間とも退館時刻の20分前までです。
3. 未成年者が専用する場合は、使用責任者が成人であること及び使用時間に同伴することを原則とします。
4. 夜間に利用するときは、小・中学生は父母または責任者(成人)の同伴を必要とし、高校生は必ず学生証を携帯し受付窓口に表示してください。
5. トレーニング室を利用できるのは中学生以上です(小学生以下の子どもは危険ですから入室させないでください。)

**小中学生が一般開放で使用する場合は無料です。**

**お願い! 大会等でご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。**

# 来館者の皆様へ

各種SNSのご紹介  
ご登録よろしくお願ひします！

Instagram	Instagram		ID:otarusoutai
公式ライン	LINE		ID:@220xiwyk
ツイッター	Twitter	ID:@otarusoutai	

ご利用につきまして

- 新型コロナウイルス5類感染症移行に伴い、個人利用・専用利用の人数制限はございません。
- 引き続き、体調がよくない場合（発熱・咳・咽頭痛などの症状）の入館はご遠慮ください。
- マスクの着用は個人の判断となります。
- 館内土足禁止です。外靴を入れる袋、上履きを各自でご用意してください。
- 運動は運動着・運動靴で行ってください。
- アリーナ、各体育室、トレーニング室内での飲食はできません。運動中の水分補給は可能ですが休憩をかねての水分補給や飲食は観覧席、ホワイエ、ロビーをお願いします。
- ゴミやペットボトル・缶などは各自でお持ち帰りください。
- 館内の清掃美化や節電、退館時間へのご協力いつもありがとうございます。

※令和5年4月1日から令和9年3月31日までの期間、シンコースポーツ北海道(株)が指定管理者として管理・運営を行います。

小樽市総合体育館

# 小樽市総合体育館

指定管理者 シンコースポーツ北海道株式会社  
〒047-0024 小樽市花園5丁目2番2号  
TEL 33-3710 FAX 24-4334  
E-mail otaru@shinko-sports.com

2026年7月ご案内

体育館からのお知らせ

令和5年4月1日から令和9年3月31日までの期間、シンコースポーツ北海道(株)が指定管理者として管理・運営を行います！

## 通年教室募集のご案内

行事名	開催期間	時間帯	定員	対象	料金	備考
ママと赤ちゃん応援教室 (ベビーマッサージ&ヨガ)	24日	13:30 ~ 15:00	各回20名 要予約	生後2か月~2歳前後の お子様と保護者の方	1回1,000円	お申込み、 お問い合わせは 体育館までお気軽 にご連絡ください 33-3710 Instagram @otarusoutai
お香ヨガ教室	6日、11日、 20日	18:45 ~ 19:45	各回20名	18歳以上の健康な方 ヨガマットは貸し出します	1回1,000円	
ZUMBA教室	5日、10日、 17日、19日、 24日、26日	金20:10~20:40 日15:30~16:15	各回20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回700円	
ストリートダンス教室	6日、13日、 20日、27日	①18:00~18:50 ②19:00~20:15	各回20名	①低学年中心 ②高学年~中学生	月額3,000円 または 1回1,000円	
かんたんエアロ教室	16日	10:00 ~ 11:00	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回500円	
シニアからだづくり教室	3日、6日、 10日、13日、 17日、20日、 24日、27日	10:00 ~ 11:00	各回30名	市内在住の65歳以上の 方	1回500円	
こどもフラダンス教室	4日、25日	10:00 ~ 10:40	各回10名	4歳~小学6年生。親子で 参加も可能	1回500円	
火曜フラダンス教室	7日、14日、 21日、28日	10:00 ~ 11:30	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回1,000円	
日曜フラダンス教室	5日、19日、 26日	13:30 ~ 15:00	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回1,000円	
初心者向け サッカー教室	11日、14日、 21日、28日	18:30 ~ 19:30	20名	小学1年生~小学6年生 (初心者)	月額2,000円	
エンジョイサッカー 教室	11日、14日、 21日、28日	19:40 ~ 20:40	10名	中学生~大人(初心者)	1回700円	
バスケットボール 教室	8日、22日	18:00 ~ 20:00	20名	小学1年生~小学6年生	1回500円	
基本のバランス ボール教室	1日、8日、 22日、29日	11:00 ~ 11:40	各回12名 要予約	健康な方どなたでも、産 後ママのお子様連れも大 歓迎	1回700円	
50代からの バランスボール教室	1日、8日、 22日、29日	10:00 ~ 10:40	各回12名 要予約	50歳以上の健康な方	1回700円	
ピラティス教室	3日、10日、 17日	18:50 ~ 19:50	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回1,000円	
ホリデー ピラティス教室	5日、12日、 19日	9:30 ~ 10:30	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回1,000円	
土曜ヨガ教室	11日、18日、 25日	10:00 ~ 11:15	20名	健康な方。親子で参加も 可能	1回1,000円	
女性のためのヨガ教 室	3日、10日	10:00 ~ 11:00	20名	18歳以上の健康な女性 ヨガマットは貸し出します	1回700円	